

REHABILITAČNĚ-RELAXAČNÍ ZAHRADA NEMOCNICE STRAKONICE, a.s.

SO 04 Mobiliář, oplocení a rehabilitační prvky

D.04.01 TECHNICKÁ ZPRÁVA

Místo stavby:	Kat.úz. Strakonice, p.č. 779, 588/1
Stavebník:	Nemocnice Strakonice, a.s., Radomyšlská 336, 386 29 Strakonice
Stupeň projektové dokumentace:	Projekt pro provedení stavby (DPS)
Generální projektant:	Atelier Gaia – Lucie Langová, M.Sc., Polská 4, Znojmo 669 02
Vypracoval:	Lucie Langová, M.Sc., Ing. Tereza Vařejková
Datum:	červen 2024

Obsah

A.	IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE	3
B.	ARCHITEKTONICKÉ, MATERIÁLOVÉ A DISPOZIČNÍ ŘEŠENÍ	3
C.	BOSÁ STEZKA	3
D.	MOBILIÁŘ	4
D.1	Lavičky na betonových zídkách	4
D.2	Lavička na centrálních nohách	4
D.3	Odpadkový koš	5
E.	REHABILITAČNÍ PRVKY	6
E.1	Panel s psychomotorickými disky	6
E.2	Trenažér pro zápěstí, dlaně, lokty a ramena	6
E.3	Trenažér pro zlepšení koordinace a rovnováhy pro 2 osoby	7
E.4	Trenažér pro posílení ramen a koordinaci pohybů	7
E.5	Trenažér pro procvičení ramen a zad	8
E.6	Trenažéry pro dolní končetiny - Rotoped a Zemní psychomotorický disk	8
E.7	Kneippův chodník	9
F.	OPLOCENÍ	9

A. IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE

Název stavby	Rehabilitačně-relaxační zahrada Nemocnice Strakonice, a.s.
Název SO	SO 04 Mobiliář, oplocení a rehabilitační prvky
Druh stavby	Vegetační úpravy
Účel stavby	realizace navazujících SO
Místo stavby	Kat.úz. Strakonice, p.č. 779, 588/1
Plocha SO	150 m ²
Celková dotčená plocha	0,68 ha

B. ARCHITEKTONICKÉ, MATERIÁLOVÉ A DISPOZIČNÍ ŘEŠENÍ

Myšlenkou projektu je rozvíjet možnosti venkovních ozdravujících aktivit v areálu nemocnice. Atraktivně pojatý prostor nabízí aktivity návštěvníkům různých věkových kategorií. Spojujícím motivem je téma svalové soustavy. Návštěvník tak prochází jednotlivými stanovišti (svalovými buňkami), které jsou tematicky propojeny s rehabilitačními prvky. V areálu nemocnice tak vznikne místo, které podněcuje k setkávání i rehabilitaci pod širým nebem.

Jádrem parkové plochy se stává největší zpevněná plocha s vodním prvkem, věnovaná všem věkovým skupinám. Ostatní zastavení by měly být svým charakterem klidnější a tišší, převážně s rehabilitačními prvky.

C. BOSÁ STEZKA

Nedaleko od vstupu do parkové plochy se nachází stanoviště se smyslovým chodníkem – bosou stezkou. Stezka je doplněná zábradlím na vnitřní straně chodníku. Jednotlivé segmenty jsou vyplněny různě velkými a ostrými valouny uloženými v betonu, které během chůze stimulují reflexní zónu chodidel. Tento prvek přispívá ke smyslovému a motorickému rozvoji.

Mocnost konstrukce bosé stezky je 250 mm. Na zhutněnou pláň bude položena a zhutněna podkladová vrstva drceného kameniva 16/32 mm v mocnosti 100 mm. Na podkladu bude zhotovena betonová vrstva (C20/25) v mocnosti 150 mm, do které budou kladeny valouny čtyř frakcí v plochách dle plánu. Plochy budou vyskládány kameny o frakcích:

1. 25 – 50 mm (mramor, červený odstín)
2. 50 – 100 mm (mramor, bílý odstín)
3. 100 – 300 mm (andělský kámen, barva tmavě zelená – bílá)
4. 300 – 600 mm (žula, béžový odstín)

Zábradlí bude vedeno po vnitřní straně bosé stezky. Zábradlí bude s pozinkované oceli. Madlo je z pásoviny 10/50, sloupky zábradlí budou z tyčoviny 20/20. Celkem bude mít zábradlí 10 sloupků, které budou kotveny do betonových patek. Výška bude 900 mm.



Referenční obrázek smyslového chodníčku. Zdroj: pinterest.com

D. MOBILIÁŘ

V řešeném prostoru se nachází celkem 9 zastavení (svalových buněk). V rámci každého zastavení bude možnost posezení. Stanoviště při vstupu a jádrová parková plocha bude vybavena delší obloukovou lavicí, která bude tvořena betonovou zídka s dřevěným podsedákem, opěrkami a područkami.

D.1 Lavičky na betonových zídkách

Rozměry obloukových lavic na zídkách jsou dané velikostí zpevněné plochy konkrétního zastavení. Betonové zídky jsou od terénu 358 mm vysoké a 200 mm hluboko pod terénem. Jsou vybetonovány na štěrkovém loži (fr.0/63 mm) o mocnosti 300 mm. Sedací konstrukce lavičky bude do betonové zídky připevněna pomocí chemických kotev.

Při vstupu je navržena lavice, kde je vnější radius oblouku 4,31 m a vnější délka oblouku 7,5 m. Vnitřní radius oblouku je 3,81 m a vnitřní délka oblouku 6,63 m. Šíře sedací plochy je 0,5 m. Celkem bude mít tato lavice 5 opěrek s područkami na obou stranách opěrky (celkem 6 područek). Sedací konstrukce lavičky je z pozinkované oceli s práškovým vypalovacím lakem a dřeva napuštěným olejem. Objem betonu (C20/25) pro betonovou zídka je 2,07 m³.

Lavice v centrálním prostoru má vnější radius oblouku 8,55 m a vnější délku oblouku 14,25 m. Opěrek bude v tomto případě 17, také s područkami po obou stranách opěrky. Vnitřní radius oblouku je 8,05 m a vnitřní délka oblouku 13,42 m. Šíře sedací plochy je 0,5 m. Celkem bude mít tato lavice 9 opěrek s područkami na obou stranách opěrky (celkem 12 područek). Sedací konstrukce lavičky je z pozinkované oceli s práškovým vypalovacím lakem a dřeva napuštěným olejem. Objem betonu (C20/25) pro betonovou zídka je 4,04 m³.

D.2 Lavička na centrálních nohách

Na dalších 7 rehabilitačních zastaveních budou umístěny obloukové lavičky na centrálních nohách. Na stanovištích budou umístěny po 1 ks. Celkem se tak jedná o 6 ks tohoto prvku. Základní konstrukce lavičky je z pozinkované oceli s práškovou barvou v tmavě šedém odstínu. Tvoří ji dvě centrální nohy po bocích a profily, do kterých jsou připevněny dřevěné sedáky, opěrka (ocelový rám + dřevo) a ocelové područky na bocích. Dřevěné komponenty jsou z dřeva napuštěným olejem. Rozměry se opět odvíjí od tvaru „svalové buňky“ – vnější radius oblouku je 6,15 m a vnější délka oblouku je 1,65 m. Vnitřní radius lavičky je 5,65 m a vnitřní délka oblouku činí 1,51 m. Šíře oblouku k sezení je 50 cm. Lavička bude mít jednu opěrku na levé straně a na obou bocích područku. Lavička je kotvena do dvou

betonových patek o rozměrech 400x400x400 mm pomocí chemických kotev. Betonový základ bude na zhutněném betonovém loži o tloušťce 70 mm.



Referenční obrázek laviček, zdroj: mmcite.cz

D.3 Odpadkový koš

U vstupu do nově upraveného prostoru a při centrálním náměstíčku budou umístěny odpadkové koše po 1 ks. Prvek je jednoduchého válcovitého vzhledu, v půdoryse má v průměru 380 mm, na výšku pak 840 mm. Tělo nádoby na odpad je s dřevěným obkladem, stejně jako parkové lavičky se jedná o borovici ThermoWood. Noha koše je ze zinkované oceli, která je opatřena práškovým vypalovacím lakem. Prvek je kotven pomocí chemických kotev do betonové patky o rozměrech 450x450x200 mm. Betonový základ bude na zhutněném betonovém loži o tloušťce 70 mm.



Referenční obrázek odpadkového koše, zdroj: streetpark.cz

E. REHABILITAČNÍ PRVKY

E.1 Panel s psychomotorickými disky

Tento rehabilitační prvek se nachází na stanovišti západně od vodního prvku. Panel slouží jako trenažér pro kognitivní trénink a procvičení rukou a paží. Půdorysné rozměry jednoho panelu jsou 1180 x 500. Výška panelu je 1810 mm. Nosná konstrukce je ocelová s ochranou z tepelně tvrzeného polyesteru, panel (polyethylen HDPE) je silný 19 mm a jsou na něm připevněny kotouče z polyethylenu HDPE, madla jsou nylonová a omyvatelná. Celá konstrukce je pomocí chemických kotev kotvena do betonového základu. Rozměr jedné betonové patky je 600x350x350 mm. Betonový základ bude na zhutněném betonovém loži o tloušťce 70 mm.



Referenční obrázek trenažéru, zdroj: apos.cz

E.2 Trenažér pro zápěstí, dlaně, lokty a ramena

Tabulový trenažér se nachází v severní části zahrady a slouží k procvičení kloubů a svalového aparátu horních končetin. Celková výška tabule je 181 cm a šíře 116 cm. Nosná konstrukce je ocelová s ochranou z tepelně tvrzeného polyesteru, panel (polyethylen HDPE) je silný 19 mm a jsou na něm připevněny ocelové spirály s madly z bezúdržbového polyethylenu HDPE. Celá konstrukce je pomocí chemických kotev kotvena do betonového základu. Rozměr jedné betonové patky je 600x350x350 mm. Betonový základ bude na zhutněném betonovém loži o tloušťce 70 mm.



Referenční obrázek trenažéru, zdroj: apos.cz

E.3 Trenažér pro zlepšení koordinace a rovnováhy pro 2 osoby

V severní části parku je umístěn trenažér pro dvě osoby sloužící k posílení svalstva podírajícího páteř. Nosná ocelová konstrukce je s ochranou z tepelně tvrzeného polyesteru, nášlapné náklonné desky jsou na kloubu a jsou vyrobeny z polyethylenu HDPE s protiskluzovým povrchem. Výška sestavy je 136 cm, půdorysné rozměry jsou 50 x 165 cm. Celá konstrukce je kotvena pomocí chemických kotev do betonového základu na stranách u pohyblivých terčů. Rozměr jednoho betonového základu: 530x700x350 mm. Betonový základ bude na ztuhnutém betonovém loži o tloušťce 70 mm.



Referenční obrázek trenažéru, zdroj: apos.cz

E.4 Trenažér pro posílení ramen a koordinaci pohybů

Trenažér je umístěn na stanovišti při cestě mezi vstupem a centrálním prostorem. Slouží pro procvičování pohyblivosti ramen a koordinaci pohybů paží pomocí kotoučů. Nosná konstrukce je ocelová s ochranou z tepelně tvrzeného polyesteru. Kotouče jsou 19 mm silné s madly z bezúdržbového polyethylenu HDPE. Půdorysný rozměr prvku je 1170x360 mm, výška 1100 mm. Celá konstrukce je kotvena pomocí chemických kotev do betonového základu. Rozměr jednoho betonového základu: 350x350x350 mm. Betonový základ bude na ztuhnutém betonovém loži o tloušťce 70 mm.



Referenční obrázek trenažéru, zdroj: apos.cz

E.5 Trenažér pro procvičení ramen a zad

Na nejsevernějším stanovišti se nachází trenažér pro posilování horní poloviny těla. Prvek je tvořen sedátkem pro jednu osobu a konstrukcí, která umožňuje komplexní procvičení horní poloviny těla a vede ke zlepšení kardiorespirační zdatnosti. Trenažér je vysoký 203 cm, půdorysné rozměry činí 84 x 58 cm. Základní ocelová konstrukce je pozinkovaná a opatřena termosetovou polyesterovou barvou. Horní pohyblivá deska je z polyethylenu. Celý trenažér je kotven do betonového základu 900x900x350 mm. Betonový základ bude na zhutněném betonovém loži o tloušťce 70 mm.



Referenční obrázek trenažéru, zdroj: apos.cz

E.6 Trenažéry pro dolní končetiny - Rotoped a Zemní psychomotorický disk

Prvky (rotoped i zemní psychomotorický disk) jsou po 1 ks umístěny hned v prvním stanovišti u vstupu do parkové plochy. Rehabilitační prvky s trénováním dolních končetin jsou koncipovány pro cvičení v sedě. Cvičební sestava se skládá ze sedacího prvku a v zemi ukotveného pohyblivého terče nebo rotopedu. Sedacím prvkem je v případě tohoto stanoviště oblouková lavice, která má u jednotlivých míst opěrky i područky. Rozměry jedné soustavy s posezením jsou cca: 1,2x0,8x0,8 m.

Rotoped je ještě umístěn při obloukové lavičce u stanoviště s bosou stezkou. Celkem jsou tak v řešené ploše 2 ks rotopedu a 1 ks psychomotorický disk.

Trenažér s pohyblivým terčem umožňuje procvičování kotníků a chodidel. Nášlapná náklonná deska je upevněna na kloubech, které se naklání ve všech směrech. Deska je vyrobena z polyethylenu s protiskluzovým povrchem. Pohyblivý terč je kotven do betonové patky o rozměrech 380x420x350 mm. Betonový základ bude na zhutněném betonovém loži o tloušťce 70 mm.

Trenažér s rotopedem napomáhá k procvičení svalového aparátu a kloubů nohou. Zlepšuje také kardiorespirační zdatnost. Rotoped s pedály jsou provedeny z nerezové oceli. Rotoped je kotven do betonové patky o rozměrech 440x460x350 mm. Betonový základ bude na zhutněném betonovém loži o tloušťce 70 mm.



Referenční obrázek trenažérů, zdroj: apos.cz

E.7 Kneippův chodník

V jádru parku se nachází vodní prvek s Kneippovým chodníkem. Vodní prvek je koncipován jako betonové vodní koryto o šířce 1m, které zároveň slouží jako rehabilitační prvek „na boso“. Hloubka vody je 20 cm. Jednotlivé segmenty jsou ztvárněny různě prolamovaným a upraveným betonem. Procházka po dně tak nabízí přirozenou reflexní masáž plosek nohou. Voda zároveň výrazně stimuluje krevní oběh. Kneippův chodník je včetně vodního prvku řešen v SO 02.



Referenční obrázek Kneippova chodníčku. Zdroj: royalparks.uk

F. OPLOCENÍ

Na severní hranici řešeného území bude realizováno oplocení. Jedná se o drátěné pozinkované a poplastované zelené oplocení s kovovými sloupky délky 2800 mm. Sloupky budou ocelové pozinkované a poplastované s horní plastovou čepičkou. Sloupky budou umístěny od sebe ve vzdálenosti 3 m a budou zabetonovány 60 – 70 cm po povrchu do betonového základu 150x700 mm (beton B20). Vzpěry budou realizovány po 21 – 24 m (viz situace oplocení D.04.07) a budou kotveny do betonového základu 300x 350 cm.

Oplocení bude bez podhrabových desek a bude odsazeno 2 m od hranice parcely č. 779. Celková délka oplocení je 90,5 m.